



## 作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》（合编）等书。

1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。

曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。

武当学  
PDG



## 作者简介

茹世保，1956年在广西南宁出生，浙江绍兴人，民建会员。自幼受庭训，每日做字课，接受传统文化教育，崇尚文武双修。

1969年，从师习南拳。1974年，习杨式太极拳。1977年，师从天津武术家余上安先生习八极拳。1980年，拜八极门七世毕远达先生门下，为英氏八极门八世弟子，并得此门数位前辈（掌门英连枝师叔、王杰、胡学忠师伯）教诲。

1982年，我国著名武术家王培生先生应邀到广西南宁讲学，传授太极推手八法，有幸认识。从此，视太极拳拳理精要为珍宝，多年研习不辍。

1992年，在广西南宁组建成立了南宁武当拳法研究会，著有《内家铁布衫、铁砂掌》一书。

太极拳  
PDG

# 目 录

<b>第一章 八卦散手掌</b> .....	(1)
一、八卦散手动作名称与卦名卦象 .....	(1)
二、八卦散手掌动作图解 .....	(6)
三、八卦散手掌技击图示 .....	(80)
<b>第二章 八卦五行掌</b> .....	(89)
一、八卦五行掌与五行、八卦对应关系 .....	(89)
二、八卦五行掌体与用 .....	(90)
三、八卦五行掌练习 .....	(91)
<b>第三章 八卦桩法</b> .....	(103)
一、乾 桩 .....	(103)
二、坤 桩 .....	(105)
三、坎 桩 .....	(106)
四、离 桩 .....	(108)
五、艮 桩 .....	(109)
六、震 桩 .....	(110)
七、巽 桩 .....	(112)
八、兑 桩 .....	(112)
<b>第四章 八卦绕环功</b> .....	(114)
一、起 势 .....	(114)
二、四龙取水 .....	(115)
三、日月并行 .....	(115)
四、并步合掌 .....	(116)
五、游龙戏水绕连环 .....	(116)
<b>附录 太极八法与人体八卦</b> .....	(121)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>